TANITA

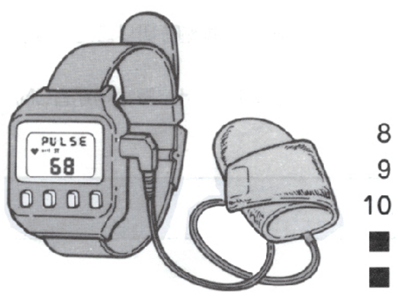
Best Weight

6101　電子脈拍計

エアロアラーム

取扱説明書　保証書付

このたびは、タニタ・電子脈拍計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
この取扱説明書は必要なときに、すぐに取り出して読めるようにできる限り身近に、大切に保管してください。この取扱説明書をよく読んで理解してから、製品をご使用ください。



もくじ

1 安全上のご注意
2 主な特長
3 脈拍のあれこれ
4 各部の名称
5 各機能の切り替え
6 時刻の合わせ方
7 脈拍の測り方
◆本体の準備
◆脈拍測定
◆脈拍同期音の使い方
◆脈拍警報の使い方
◆脈拍回復測定
8 脈拍測定が正常でないとき
9 ストップウォッチの使い方
10 電池の交換
■ 製品仕様
■ 無料修理規定
■ 保証書

1 安全上のご注意

この「安全上のご注意」では、製品を安全にお使いいただき、あなたやこの製品をご使用になる方々への危害や財産への損害を未然に防止するために、本製品をご使用になる際に守っていただきたい事項について表示してあります。本製品を安全に末永くご愛用いただくために、以下の注意事項をお守りください。

⚠ **警告**　警告事項を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

- 電池は幼児の手の届かない所に置いてください。万一、飲み込んだ場合は直ちに医師にご相談ください。医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

※毒性などに関するお問い合わせ先（下記2ヵ所で24時間交代）

(財)日本中毒情報センター	●つくば中毒110番	(0298)52-9999
	●大阪中毒110番	(06)871-9999

⚠ **注意**　注意事項を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

- 日頃より、運動（スポーツ）に慣れていない人が、いきなり急激に運動をするのは危険です。医師やトレーナーに相談してから始めてください。また、病気その他治療中の方も無理な運動をせずに医師の指示に従ってください。
- 本製品のケース、指先センサーは、肌に直接接していますので常に清潔にしてご使用ください。万一、肌などに異常が生じた場合には、直ちに使用を中止し、専門医にご相談ください。

⚠　機器の取り扱いに関して一般的な注意が必要な内容を示しています。

※本製品は精密に作られていますので、下記事項をお守りください。
- 故障のもとになりますので、絶対に分解しないでください。
- 過度の衝撃や振動を与えないでください。
- 湿気の多いところや水がかかるところでのご使用、保管は避けてください。
- 本体の汚れは、柔らかい布でふいてください。シンナーやベンジンなどは使用しないでください。

※本製品での脈拍測定時には、下記事項にご注意ください。
- 微少な血流の変化を検出しているため、装着したセンサー部（指先・耳たぶ）を動かさないでください。毛細血管内の血液の循環が変化し正しい測定ができません。
- 指先の温度が低くなりますと血液循環が悪くなるため、脈拍検出ができなくなります。脈拍測定部位を温めてから測ってください。

- 指先センサーでは、指先の腹がセンサー内の突起に軽く触れるようにしめつけてください。
- 脈拍は安静時でも一定ではなく、早くなったり遅くなったりしていますので、2回～3回の脈拍変化を平均してください。

2 主な特長

●脈拍測定の原理

光電式脈拍検出方式により測定を行います。指先・耳たぶの毛細血管に赤外線をあて、血液中のヘモグロビンが吸収する光量の変化を高感度センサーによって検出したものです。脈拍の一つ一つはたえず変化しておりますので、脈拍数は5拍を周期として、その平均を1分間の脈拍数に換算して表示しています。

●上限脈拍警報アラーム

トレーニングやリハビリテーションで、あなたの運動負荷の目安として上限脈拍数を設定できます。設定値よりも脈拍数が高い値になりますと、アラームを鳴らし、運動が強すぎることをお知らせします。

●下限脈拍警報アラーム

トレーニングにより心肺機能を高めるため、最低限の運動負荷の目安として下限脈拍数を設定できます。この値よりも低くなりますと、アラームを鳴らし、運動負荷が弱すぎることをお知らせします。

●脈拍回復測定

心肺機能の目安となる一定負荷（身体運動）終了から3分と5分経過後の脈拍数を自動的に測定します。

●時計

時・分・秒表示（12時間と24時間表示切り替え機能付き）

●ストップウォッチ

運動時間の測定などにご使用になれます。また、ラップ機能により途中経過時間も測ることができます。

●タイマーアラーム

予定時間の終了をブザー音により知ることができます。

参　考

●脈拍数とは

心臓が1分間に何回鼓動しているかを示すものです。
安静時の脈拍数は、個人の体力や年齢により差があり、心理的な要因によっても変動します。
その他に、気温・呼吸・食事・たばこやアルコールの摂取・病気などの影響を受けます。
脈拍数は、運動を始めると増加し、運動を終了すると低下します。

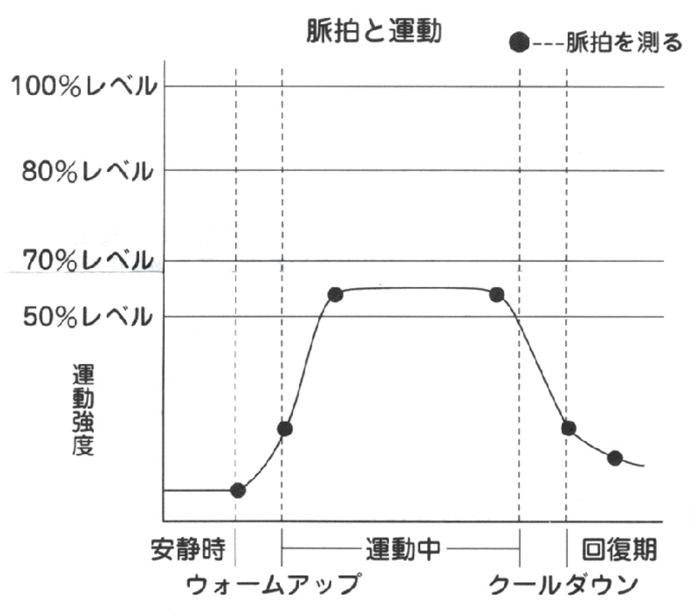
3 脈拍のあれこれ

脈拍は、人の健康に関するデータの一つで、だれにでも簡単に測ることができます。私たちの日常生活は、運動量が少なくなり食事による栄養が過剰になっています。また運動不足による高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・肥満など増えているこの頃です。適度なウォーキングやランニングそして体を動かす運動は、治療の効果があることが明らかになっています。
運動によって適度に心拍数を上昇させ、体脂肪を燃やすことにより以下の効果も明らかになっています。
- 基礎代謝を向上させて健康的な体をつくる。
- 心肺機能が向上し、酸素摂取量が増えるので心拍数が下がります。その結果スタミナがつきます。

⚠ **注意**　自己流の運動の質や量では危険なことが起こります。運動は専門の医師やトレーナーの適切な指導のもとに行ってください。

◆脈拍数と運動処方関係

運動時の脈拍数は、それぞれの運動処方により下図の各時点で測ることをおすすめします。



1. 安静時の脈拍数
   運動を始める前の脈拍数です。
2. ウォームアップの脈拍数
   急激に心臓の鼓動を上昇させると危険です。5分間程度のウォームアップで100拍/分(安静時の脈拍数が70拍/分の人の場合）程度に高めてください。
3. 運動中の脈拍数と運動強度
   (厚生省の「健康づくりのための運動所要量について」を参考)
   自分の年齢で推定される最大脈拍数を出し、運動強度が50～60%の脈拍数で運動することから始めて、1～2週間ごとに運動強度を高めます。ただし、目標運動強度は70%を超えない範囲で行ってください。

   推定最大脈拍数＝（220－年齢）

   運動の目標脈拍数の計算は下記のようになります。
   目標脈拍数＝（最大脈拍数－安静時脈拍数）×運動強度＋安静時脈拍数
   ※運動強度は目標運動強度(%)÷100として計算します。

年齢別にみた運動中の脈拍数と運動強度の関係

（安静時の脈拍数が70拍/分の場合）

年齢層	運動強度（%）				
	40%	50%	60%	70%	80%
20代	120	132	145	157	170
30代	116	127	139	150	162
40代	112	122	133	143	154
50代	108	117	127	136	146
60代	104	112	121	129	138
70代	100	107	115	122	130

4. 回復脈拍数
   運動終了直後の脈拍数・クーリングダウン3分後と5分後の脈拍数を測ります。
   運動が終わり、その後脈拍数が安静時の脈拍数に近づく脈拍を回復脈拍数といいます。5分後の脈拍数が120拍/分以上の場合は、そのときの身体状態に対して運動が強すぎたといえます。運動を長時間続けている人は、この脈拍数の回復が早くなります。

製品仕様

名称	：エアロアラーム
形名	：6101
測定方式	：光電式脈拍検出方式
表示	：デジタル表示
測定範囲	：15～250拍/分
精度	：読みの±3%(30～200拍/分)
脈拍警報	：上限設定0～190拍/分 下限設定0～190拍/分
脈拍回復測定	：運動終了3分後・5分後自動測定
脈拍同期音	：ON/OFF 可能
時計	：時・分・秒表示（12H/24H切り替え機能付き） 精度：月差±30秒以内
ストップウォッチ	：最大59分59秒（1秒単位） 精度：0.1秒（1時間）
タイマーアラーム	：最大59分（1分単位）
電源	：リチウム電池（CR2032）1個
消費電力	：脈拍測定時15mW
電池寿命	：約6ヶ月（脈拍計1日10分使用）
本体重量	：30g
本体寸法	：高さ45×幅38×奥行き13mm

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

無料修理規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、無料修理致します。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、商品と本書をご持参ご提示のうえ、お買い上げの販売店にご依頼ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入してあるお買い上げの販売店に修理がご依頼できない場合には、弊社営業所、またはお客様サービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   ロ. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   ニ. 本書の提示がない場合
   ホ. 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、或いは字句を書き替えられた場合
5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は再発行致しませんので紛失しないように大切に保存してください。

※ 保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買い上げ販売店、弊社営業所、またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

本書は、本書記載内容（左面記載）で無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記の期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

品名	6101　エアロアラーム
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　月　日
販売店	住所・店名 電話　（　）
お客様	ご住所・お名前 電話　（　）

株式会社タニタ

本社・東京営業所	〒174	東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558) 8111（代表）
大阪営業所	〒550	大阪市西区立売堀1-4-12	☎06 (541) 3151（代表）
名古屋営業所	〒460	名古屋市中区大須1-24-51	☎052 (201) 6391（代表）
福岡営業所	〒816	福岡市博多区麦野4-2-6	☎092 (575) 5761（代表）
仙台営業所	〒983	仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022 (299) 7161（代表）
札幌営業所	〒065	札幌市東区北34条東22-123-8	☎011 (786) 5611（代表）

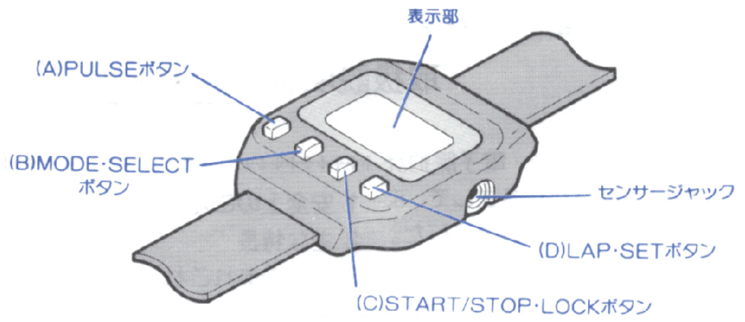
お客様サービス相談室　〒174　東京都板橋区前野町1-14-2　フリーダイヤル 0120-133821

※お願い＝ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。

A100324-01B　(PM) 9605

4 各部の名称

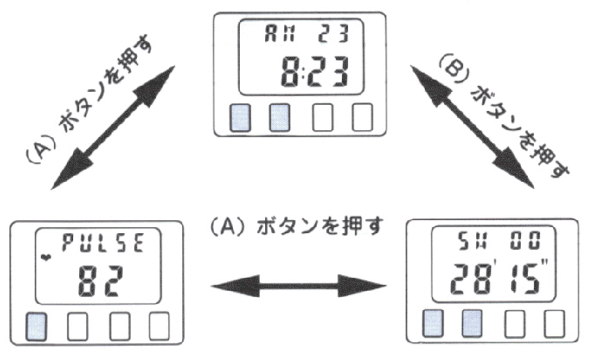
本　体



(A) PULSEボタン
脈拍測定機能切り替えボタン
(B) MODE・SELECTボタン
時計・ストップウォッチ切り替えボタン/設定・調整時の選択ボタン
(C) START/STOP・LOCKボタン
ストップウォッチのスタート・ストップ/設定・調整時切り替えボタン
(D) LAP・SETボタン
ストップウォッチのラップ/調整・設定時の数字合わせ/脈拍同期音ON/OFFボタン

5 各機能の切り替え

●時計表示にするには
1. 脈拍表示では(A)ボタンを押します。
2. ストップウォッチ表示では(B)ボタンを押します。



●脈拍測定表示にするには
1. (A)ボタンを押します。

●ストップウォッチ表示にするには
1. 時計表示では(B)ボタンを押します。
2. 脈拍表示では(A)ボタンを押します。
(ただし時計表示から脈拍表示にした場合は(A)ボタンを押しても時計表示に戻ります)

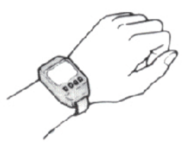
6 時刻の合わせ方

●時計表示でない場合は、時計表示にしてください。

1. (C)ボタンを2秒以上押し続けてください。
※"秒"表示が点滅します。
2. (D)ボタンを押して秒を合わてください。
※秒修正時、時報に合わせて(D)ボタンを押しますと、そのときの秒表示が0~29のときは切り捨てられ、30~59のときは切り上げられ分が進み、点滅しながらスタートします。
3. (B)ボタンを押しください。
※1分の位の数値が点滅します。
4. (D)ボタンを繰り返し押して、希望の数値に合わせてください。
5. (B)ボタンと(D)ボタンを繰り返し押して、10分の位・時間の位の数字を合わせてください。
➤ 12時間表示では"AM"・"PM"に注意してください。
6. (B)ボタンを押してください。
※表示全体が点滅します。
7. (D)ボタンを押しますと、12時間表示と24時間表示に替わりますので、希望する表示にしてください。
8. (C)ボタンを押してください。
※点滅が止まり、時計表示となります。
⚠ 時刻合わせ後は、必ず(C)ボタンを押して、数字の点滅がない状態にしてください。

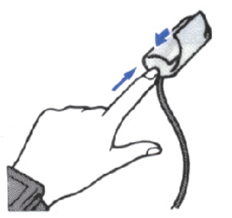
7 脈拍の測り方

◆本体の準備

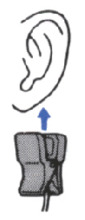


1. 本体を手首に装着してください。
2. センサーを装着してください。

●指先センサーの場合
① 指先センサーのマジックテープを取り外します。
② 指を中に入れてください。
※センサー内の突起部に、指先の腹が触れるまで入れてください。
③ マジックテープを取り付けてください。
※指の腹を突起部にあて、しめつけてください。

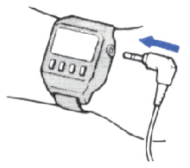


※どの指先でも測れますので、センサーの大きさに合わせてください。



●耳たぶセンサーの場合（別売り）
① 耳たぶセンサーを耳たぶにはさんでください。
② コードクリップでコードをシャツのえりなどに止めてください。

※コードを止めるときは、首を上下左右に振って、耳たぶがひっぱられないように止めてください。
3. 本体にコネクターを接続してください。



◆脈拍測定

本体とセンサーの装着が終わったことを確認しましたら、次の手順で測定してください。

1. (A)ボタンを押して脈拍表示にしてください。測定が始まります。
(A)ボタン
① 約4秒間、左の表示が表示されます。
② "♥"マークと"ST"マークが点滅します。
※この状態では脈が安定していませんので、正しい脈拍ではありません。
③ "ST"マークが消え、正しい測定が始まります。
2. 測定が終わりましたら、(A)ボタンを押してください。
時計またはストップウォッチ表示にもどります。
(A)ボタン

◆脈拍同期音の使い方

1. 脈拍測定中に(D)ボタンを押してください。
アラームマーク"◘))"が表示されると同時に脈拍に合わせてブザー音が鳴ります。
アラームマーク
2. ブザー音を止めるにはもう一度(D)ボタンを押してください。アラームマーク"◘))"が消え、ブザー音も止まります。
(D)ボタン

◆脈拍警報の使い方

上限・下限の脈拍数を次の方法で設定してください。
例：上限140拍/分・下限110拍/分

1. (C)ボタン(LOCK)を2秒以上押し続けてください。
※表示部に上限マーク"▼"が表示され、左側の数字が点滅します。
2. (D)ボタン(SET)を希望の数字が表示されるまで繰り返し押してください。
3. (B)ボタン(SELECT)を押してください。
※点滅の数字が中央の数字に移ります。
4. (D)ボタンにより数字を合わせてください。
※設定は10拍/分単位ですので、右側の数字は"0"のままです。
5. 再び、(B)ボタンを押してください。下限マーク"▲"が表示され、下限設定となります。手順2~4と同様な操作を行ってください。
6. 設定が終わりましたら(C)ボタンを押してください。
脈拍を測り始めます。
※上限より下限の数字を大きく設定しますと、(C)ボタンを押しても脈拍表示にもどりません。
(上限140・下限110に設定)

以上で、上限140拍/分・下限110拍/分の設定が終わりました。測定中に脈拍が140拍/分以上で高い警報音（ピッピッ）と、110拍/分以下で低い警報音（ピッピッ）が鳴ります。

●警報アラームを切るには

設定と同じ手順により、上限・下限の数字を"000"にしてください。警報アラームはOFFとなり、鳴りません。

※表示部の上限マーク"▼"と下限マーク"▲"が消えます。

●設定値を確認するには

設定と同じ手順で、上限と下限の数値を確認してください。

◆脈拍回復測定

1. 運動が終わりましたら、すぐに脈拍を測ってください。
※30秒間測り、その平均の値を記憶してください。
2. (C)ボタン(START/STOP)を押してください。
※回復測定が始まりますので、静かにして脈拍の回復を測ってください。
※ボタンを押した時点の表示が、そのまま表示されます。
① 回復測定を始めてから3分経過しますと、ブザー音が鳴り自動的に30秒間測定されます。
※表示部に"3M"マークが表示されます。
② (C)ボタンを押してから5分経過しますと、ブザー音が鳴り自動的に30秒間測定されます。
※表示部に"5M"マークが表示されます。
3. (C)ボタンを押してください。通常の脈拍測定にもどります。
※(C)ボタンを押し忘れましても、5分後には時計またはストップウォッチ表示に自動的にもどります。

8 脈拍測定が正常でないとき

誤りのケース	原　　因	修正方法
脈拍をひろわない	○センサープラグが接続されていない。 ○センサーが正しく装着されていない。 ○指先が冷えている。	○正しく接続してください。 ○正しく装着してください。(センサー装着を参照) ○指を温めてからもう一度設定してください。
脈拍数が大きく上下する	○センサー装着部位が動いている。	○測定中は装着部位を動かさないでください。
表示部に表示されない	○電池が正しく入っていない。 ○電池が消耗しすぎている。	○プラス・マイナスを確認してください。 ○新しい電池に交換してください。
すべての表示が点滅する	○電池が消耗している。	○新しい電池に交換してください。

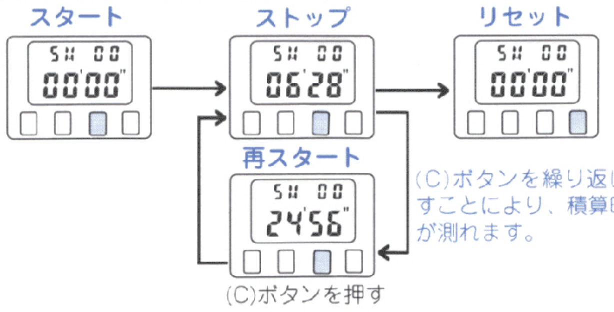
※ごくまれに、本体が異常な状態（ブザーが鳴ったまま・表示が変わらないなど）になる場合があります。この場合は、本体内の電池をもう一度入れ直してください。

9 ストップウォッチの使い方

● ストップウォッチ表示でない場合は、ストップウォッチ表示にしてください。

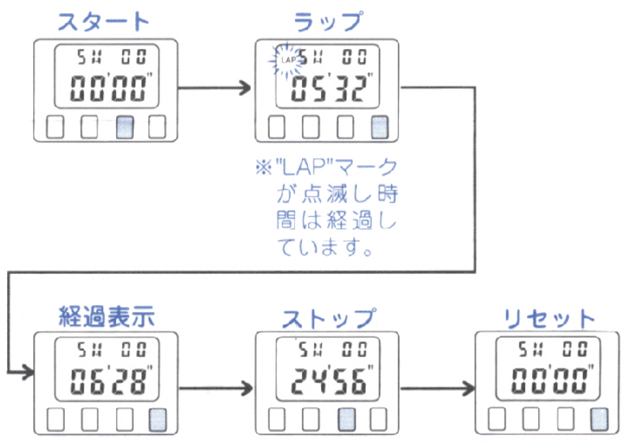
◆普通の使い方

◆時間を積算で測る使い方



9 ストップウォッチの使い方

◆途中経過（ラップ）を測るとき



◆タイマーアラームの使い方

タイマーアラームはあらかじめ時間を設定しておきます。ストップウォッチをスタートさせ、設定した時間になりますとブザー音でお知らせします。

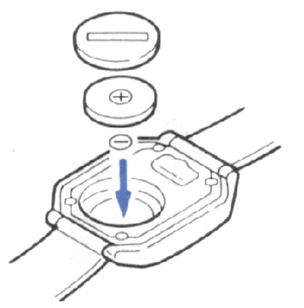
タイマーの設定

1. (C)ボタンを2秒間押し続けてください。
※右上の数字(1分の位)が点滅します。
2. (D)ボタンを繰り返し押して、希望の数字にしてください。
3. (B)ボタンを押してください。
※右上の数字(10分の位)が点滅します。
4. (D)ボタンを繰り返し押して、希望の数字にしてください。
15分後にアラームが鳴ります。
5. (C)ボタンを押してください。
※ストップウォッチ表示にもどります。

アラームを切るには

設定手順により、設定値を"00"にしてください。
"00"表示でアラーム音は切れた状態です。

10 電池の交換



1. 電池ブタを外します。
電池ブタの溝にコインなど入れ、左に回して外します。
2. 新しい電池と交換します。
(電池はCR2032)
プラス・マイナスをまちがえないように入れてください。
3. 電池ブタをしめます。
電池ブタの溝にコインなどを入れ、押しながら右に回してしめつけます。
4. 時計および脈拍警報の設定をし直します。
※電池を抜いた時には脈拍警報の設定値は消え、時計表示もAM12:00に戻ります。再度設定してください。
(6 時刻の合わせ方および 7 脈拍の測り方参照)

● 工場出荷時に内蔵されている電池はモニター用ですので、6ヶ月以内に電池寿命が切れることがあります。